

# Inhalt

Seite

- 11 Vorwort der Neuausgabe
- 13 Originalvorwort der Autoren
- 19 I Die sieben Impulse des Mondes
- 19 Vergangenheit und Gegenwart
- 27 Der Neumond
- 29 Der zunehmende Mond
- 29 Der Vollmond
- 30 Der abnehmende Mond
- 30 Der Mond im Tierkreis
- 32 Der aufsteigende und absteigende Mond
- 35 Kombinationswirkungen
- 38 Besondere Rhythmen
- 38 Der Zeitpunkt der Berührung
- 39 Der Mondkalender - das einzige Werkzeug
- 44 Die Tierkreiszeichentabelle
- 47 II Gesund leben, gesund werden, gesund bleiben  
in Harmonie mit den Mondrhythmen
- 47 Gedanken über die Gesundheit
- 52 Ursache und Therapie
- 55 Gute Ernährung, gute Verdauung - Grundpfeiler der  
Gesundheit
- 56 Auf den Körper hören lernen
- 59 Welcher Ernährungstyp bin ich?
- 66 Ernährungsempfehlung und Nahrungsmittel -  
Unverträglichkeiten von Alpha-Typ und Omega-Typ

Seite	
68	<i>Der Einfluss des Mondstandes auf die Ernährung</i>
75	<i>Allgemeine Ratschläge zur gesunden Ernährung</i>
79	<b>Ist doch ein Kraut gewachsen? – Eine kleine Kräuterkunde</b>
85	<i>Kräuter zur rechten Zeit</i>
85	<i>Regeln für das Sammeln von Kräutern</i>
86	<i>Der richtige Zeitpunkt</i>
90	<i>Die »geheimnisvolle« Kraft des Vollmonds</i>
91	<i>Aufbewahrung von Heilkräutern</i>
93	<i>Zubereitung und Anwendung</i>
96	<i>Drei Anwendungsbeispiele</i>
98	<b>Einige wichtige Gesundheitsregeln</b>
100	<i>Thema Operationen</i>
103	<i>Gesundheitsfaktor »guter Platz«</i>
106	<i>Wie gibt man eine schlechte Gewohnheit auf?</i>
109	<i>Der Rhythmus der Organe im Tageslauf</i>
111	<i>Besuch beim Zahnarzt</i>
112	<i>Impfungen</i>
113	<b>Die Wechselwirkung zwischen Mondstand im Tierkreis und Körper und Gesundheit</b>
114	<i>Widder</i>
117	<i>Stier</i>
118	<i>Zwillinge</i>
119	<i>Krebs</i>
120	<i>Löwe</i>
121	<i>Jungfrau</i>
122	<i>Waage</i>
123	<i>Skorpion</i>
124	<i>Schütze</i>
125	<i>Steinbock</i>

Seite	
125	<i>Wassermann</i>
126	<i>Fische</i>
128	Vom rechten Umgang mit Ärzten
131	III Die Mondrhythmen in Garten und Natur
139	Säen, Setzen und Pflanzen
140	<i>Die Wahl der Mondphase</i>
141	<i>Die Wahl des Tierkreiszeichens</i>
143	<i>Gießen und Bewässern</i>
144	<i>Fruchtfolge und Pflanzengemeinschaften</i>
147	<i>Umsetzen, Umtopfen und Stecklinge</i>
147	Unkraut- und Schädlingsbekämpfung
150	<i>Vorbeugen ist die beste Medizin</i>
151	<i>Bekämpfung von Schädlingen</i>
156	<i>Bekämpfung von Unkraut</i>
158	Pflanzen-, Hecken- und Baumschnitt
158	<i>Regeln für den Pflanzenrückschnitt</i>
158	<i>Obstbaumschnitt</i>
159	<i>Veredeln</i>
160	<i>Eine (fast) unfehlbare Medizin für kranke Pflanzen und Bäume</i>
162	Jungfrautage - Arbeitstage
164	Über die Pflanzenernährung
164	<i>Allgemeine Düngeregeln</i>
166	<i>Blumendüngung</i>
167	<i>Getreide, Gemüse und Obst</i>

Seite

167	<i>Komposthaufen - Recycling á la nature</i>
172	<i>Ernten, Lagern und Konservieren</i>
174	Die Tierkreiszeichen in Garten und Feld
174	<i>Widder</i>
175	<i>Stier</i>
176	<i>Zwillinge</i>
177	<i>Krebs</i>
178	<i>Löwe</i>
179	<i>Jungfrau</i>
180	<i>Waage</i>
181	<i>Skorpion</i>
182	<i>Schütze</i>
183	<i>Steinbock</i>
184	<i>Wassermann</i>
185	<i>Fische</i>
187	IV Vom rechten Zeitpunkt in Land- und Forstwirtschaft
190	Mondrhythmen in der Landwirtschaft
190	<i>Getreideanbau</i>
190	<i>Schädlinge und Unkraut</i>
191	<i>Düngen</i>
192	<i>Ernten und Einlagern von Getreide</i>
193	<i>Wege- und Wasserbau</i>
194	<i>Zäune</i>
194	<i>Heustock ansetzen</i>
195	<i>Wollverarbeitung</i>
195	<i>Stallpflege</i>
196	<i>Viehaustrieb auf die Weide</i>
198	<i>Trächtigkeit</i>

Seite

198	<i>Gesunde Küken - gesunde Hühner</i>
198	<i>Neubezug des Stalls</i>
198	<i>Entwöhnen von Kälbern</i>
199	<i>Mondrhythmen im Weinbau</i>
201	<i>Bienenzucht</i>
201	<i>Lostage</i>
203	<b>Regeln für die Forstwirtschaft</b>
209	<i>Der richtige Zeitpunkt des Holzschlagens</i>
211	<i>»Schwendtage« - Roden und Auslichten</i>
211	<i>Werkzeug- und Möbelholz</i>
212	<i>Nicht faulendes, hartes Holz</i>
213	<i>Nicht entflammbares Holz</i>
214	<i>Schwundfreies Holz</i>
216	<i>Brennholz</i>
216	<i>Bretter, Säge- und Baubolz</i>
217	<i>Brücken- und Bootsholz</i>
218	<i>Boden- und Werkzeugholz</i>
218	<i>Reißfestes Holz</i>
219	<i>Christbäume</i>
221	<b>V Der Mond als »Helfer« in Haushalt und Alltag</b>
225	<b>Waschen, Putzen und Reinigen</b>
225	<i>Waschtag</i>
226	<i>Chemische Reinigung</i>
226	<i>Holz- und Parkettböden</i>
226	<i>Fenster und Glas</i>
227	<i>Porzellan</i>
228	<i>Metalle</i>
228	<i>Schube</i>
229	<i>Schimmelbefall</i>
229	<i>Großer Hausputz</i>

Seite

230	Vom Lüften bis zum Familienausflug
230	<i>Lüften - aber richtig</i>
231	<i>Saisonkleidung verstauen</i>
232	<i>Konservieren, Einmachen und Einlagern</i>
233	<i>Malern und Lackieren</i>
233	<i>Aufbeizen im Herbst</i>
234	<i>Winterfenster einsetzen</i>
235	<i>Pflege von Zimmerpflanzen</i>
236	<i>Tagesqualität und Ausflüge</i>
239	Tipps für die Körperpflege
239	<i>Hautpflege</i>
240	<i>Haarpflege</i>
242	<i>Epilieren</i>
243	<i>Nagelpflege</i>
244	<i>Permanent Make-up und Tattoo</i>
244	<i>Sonnenbad</i>
246	<i>Massagen</i>
248	25 Jahre »Vom richtigen Zeitpunkt«
249	Die Geschichte vom Zehnten Bauern
266	Für die Zukunft
267	Anhang
267	Was uns noch am Herzen liegt
269	Weitere Bücher und Mondkalender aus der Paungger-Poppe-Werkstatt
271	Unser Service: Wir ermitteln Ihren Ernährungstyp!
274	Stichwortverzeichnis
276	Die Tierkreiszeichentabelle
278	Kalender 2016 - 2020